

Nieuwsbrief

Mantelzorgers

steunpunt
mantelzorg
zuid



Activiteiten Steunpunt Mantelzorg Zuid

De komende periode staan er weer tal van activiteiten/bijeenkomsten op de planning. Welke dit zijn en waar ze plaatsvinden, zie je in onze agenda op de website:

www.mantelzorgzuid.nl

Nieuwe mantelzorgconsulent

Hallo allemaal! Mijn naam is Estelle Bruls en sinds februari ben ik gestart als mantelzorgconsulent bij Steunpunt Mantelzorg Zuid. Samen met mijn collega's Jociene en Bart zet ik mij in voor de mantelzorgers in Maastricht.

Ik ben ontzettend blij met een baan waarin ik aandacht mag hebben voor mensen die zorgen voor een ander. In het verleden werkte ik als maatschappelijk werker en opbouwwerker; mijn achtergrond ligt dus in het welzijnswerk. Die sociale betrokkenheid en oprechte interesse in de ander geven mij energie. In mijn nieuwe functie komt het mooiste van beide werelden samen en daar kijk ik enorm naar uit!



Ik ben 30 jaar jong (of oud 😊) en woon samen met mijn vriend Lars in het dorp Meers. Een oude ziel in een klein dorp: in het voorjaar starten we in de moestuin, genieten we van de zon in onze veldkas, van onze drie kippetjes en sinds kort ook van onze kat Mies. Ik hou van wandelen, een rondje hardlopen, gezelligheid met vrienden en familie en uitgebreid koken. In het weekend ruikt ons huis standaard naar versgebakken zuurdesembrood. Dat zijn voor mij de kleine momenten van geluk die ik in mijn vrije tijd graag doe.

Aan alle mantelzorgers wil ik vooral meegeven dat zorgen voor een ander veel kan betekenen. Ik hoor graag jullie verhaal en denk graag met jullie mee over hoe ik jullie kan ondersteunen.

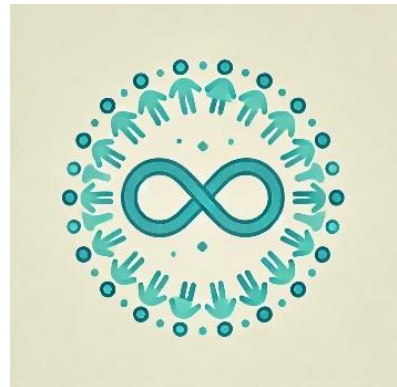
Zelfregiegroep De herinneringscirkel

Heb je als mantelzorger afscheid moeten nemen van een naaste die leed aan dementie? Het verlies kan diepe indruk achterlaten. Het verwerken ervan is een uniek proces voor iedereen. Om steun en verbondenheid te bieden is er 'De Herinneringscirkel'. Een zelfregiegroep waar voormalige mantelzorgers samenkomen om ervaringen te delen.

Onder het genot van een kopje koffie of thee bepalen de deelnemers de invulling van de bijeenkomsten. De begeleiders, tevens ervaringsdeskundigen, zijn **Els Dassen** en **Suzanne Colen**.

Datum: woensdag 11 maart 2026
Tijd: 10:30u - 12:00u
Locatie: Pallium Portam
Monseigneur Vranckenplein 2
6213 HL Maastricht

Aanmelden via **043-3215046**
via info@mantelzorgzuid.nl.



Themabijeenkomst – Communiceren met een naaste met autisme

Wanneer autisme een rol speelt in een relatie kunnen er verschillende uitdagingen ontstaan. Denk aan gevoelens van eenzaamheid, onbegrip of schuld. Goede communicatie kan hierbij helpen.

Tijdens deze bijeenkomst krijg je uitleg en praktische handvatten om duidelijker en prettiger te communiceren. Peter Beckers, familiecoach bij Mondriaan, legt uit hoe het brein werkt bij iemand met autisme en begeleidt een korte oefening.

Datum: Donderdag 19 maart
Tijd: 16:00u – 17:30u
Locatie: Mockstraat, ruimte 124 (etage 1)
Mockstraat 1
6226 CA Maastricht
Kosten: Gratis

Aanmelden via l.frusch@mantelzorgzuid.nl of via 06-83668181.

Mantelzorgcafé Maastricht Oost

Dit mantelzorgcafé biedt voor alle mantelzorgers uit de gemeente Maastricht relevante informatie over diverse thema's. Ook is er de gelegenheid om vragen te stellen aan onze mantelzorgconsulent. Ongedwongen contact met andere mantelzorgers, onder het genot van een kopje koffie of thee, staat voorop.

Datum: maandag 30 maart 2026
Tijd: 13:30u - 15:00u
Locatie: Trefcentrum Wittevrouweveld
Edisonstraat 4
6224 GK Maastricht

Bezoek je dit mantelzorgcafé voor het eerst? Meld je dan even aan via onderstaand telefoonnummer. Ben je al vaker naar deze activiteit geweest, hoef je jezelf niet aan te melden.

De groep wordt begeleid door mantelzorgconsulent Bart Leenders tel. 06-15088375.

Oproep: Mantelzorgers gezocht voor onderzoek

Eenzaamheid onder mantelzorgers is vaak onzichtbaar, maar heeft grote impact. Daarom doen de Rijksuniversiteit Groningen, de Open Universiteit en de Hogeschool Rotterdam gezamenlijk onderzoek naar ervaringen van mantelzorgers.

Gezocht worden:

- Ouders en partners (tot 70 jaar) van iemand met een langdurige ziekte of beperking
- Jongvolwassenen (16–24 jaar) met een ziek of beperkt gezinslid

De vragenlijst invullen duurt ongeveer 30 minuten en kan via:
https://rug.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_5BylwgH5B2P61gO

Deelname is mogelijk tot 30 april. Met jouw bijdrage help je mee aan meer erkenning en betere ondersteuning voor mantelzorgers.

Webinar | Een zinvol leven met dementie

Dementie verandert veel in het dagelijks leven. Betekent dat ook dat zingeving en voldoening verdwijnen? In dit webinar staan perspectieven en mogelijkheden centraal om ondanks dementie een zinvol leven te blijven ervaren.

Tafelgasten o.a.:

- Prof. dr. Marjolein de Vugt - Directeur ACL
- Promovendus Bo Smeets - WerkDEM project – ACL

We onderzoeken vragen als:

- Kun je blijven werken met (jonge) dementie?
- Wat als dat niet meer lukt?
- Hoe vind je betekenis en voldoening in het dagelijks leven?

Dit webinar vindt plaats op 17 maart van 19:30u – 20:30u en biedt inzichten, inspirerende voorbeelden en praktische handvatten voor mensen met dementie, hun naasten en zorgprofessionals.

Deelname is gratis, aanmelden kan via info@alzheimer-online.nl

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg Zuid en verschijnt 1 keer per maand.



Copyright © 2024 Steunpunt Mantelzorg Zuid, All rights reserved.